

かわさき多摩川マラソン2023 プレイベント

# ランニング教室

開催日 9月18日(月祝) 第1部 栄養セミナー  
第2部 ランニング教室

場所 第1部 とどろきアリーナ研修室  
第2部 催し物広場

時間 9時30分～12時30分

## 第1部 栄養セミナー

長距離ランナーに必要な栄養とそのとり方について、わかりやすく解説します  
栄養を味方につけてランニングをもっと楽しみませんか？

【講師】株式会社 明治

管理栄養士 中村 美空 さん



## 第2部 ランニング教室

目標やレベルに合わせて、正しいランニングフォーム・ケガをしない動きづくり・練習の進め方など、大会本番に向け、教室を実施します。

【講師】富士通陸上競技部OB

高橋宏幸さん(フルマラソン高校日本記録保持者)

鈴木良則さん(東日本実業団駅伝1区 2年連続区間賞)



高橋宏幸さん



鈴木良則さん

## 申込方法

定員になり次第、締め切り(先着順)

**申込期間:令和5年8月18日(金)～9月11日(月)**

申込については、大会ホームページから申込み願います。

大会ホームページは、かわさき多摩川マラソンで検索!

申込コード



場所:とどろきアリーナ研修室

催し物広場

対象:15歳以上のランニング初心者  
(中学生を除く)

定員:60名 参加費:500円

※参加費は各回初めにお支払い下さい。



※BROOKSによる足形測定会を  
栄養セミナー前後に  
開催致します。

※要予約

先着15名まで

時間は8:45～

栄養セミナー前に

シューズの説明を行います



## お問い合わせ

(公財)川崎市スポーツ協会(大会事務局)

電話:044-739-8844 FAX:044-739-8848

メール goshi@kawaspokyo.jp

当日の連絡先:080-3495-9719